

O que fazer em caso de uma possível exposição a alguém com COVID-19

Resumo das alterações feitas em 26 de janeiro de 2022

- Orientação de quarentena atualizada de acordo com as [orientações de isolamento e quarentena do Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, Centro de Controle e Prevenção de Doenças\)](#) para o público em geral.
- Orientação de quarentena atualizada para [ambientes de convivência comunitária](#).

Introdução

Se você foi exposto à COVID-19 ou achar que houve uma possível exposição, ajude a evitar a disseminação do vírus para outras pessoas em sua casa e comunidade. Siga as orientações abaixo. Consulte as orientações adicionais para ambientes específicos:

- Alunos e funcionários das escolas do jardim de infância ao ensino médio devem seguir os [Requisitos para escolas do jardim de infância ao ensino médio](#).
- As pessoas que trabalham ou se encontram em uma unidade de assistência médica devem seguir as orientações do CDC, [Orientações provisórias para a gestão dos funcionários da área da saúde que foram infectados ou expostos à SARS-Cov-2](#) e as [Recomendações provisórias de prevenção e controle de infecções do CDC para funcionários da área da saúde durante a pandemia do coronavírus 2019 \(COVID-19\)](#).
- Se você trabalha ou vive em um reformatório, centro de detenção, abrigo para pessoas em situação de rua ou alojamento provisório, siga as orientações em [Informações para pessoas que trabalham ou vivem em determinados ambientes de convivência comunitária](#).

Fica a critério das autoridades sanitárias locais, com base em considerações como controle de surtos da doença e nas medidas preventivas em vigor, de flexibilizar ou ampliar essas recomendações.

Tive contato próximo com alguém que testou positivo para COVID-19, mas não estou doente. O que devo fazer?

Você **não** precisa ficar em quarentena se:

- Você recebeu [todas](#) as doses da vacina contra a COVID-19, incluindo doses de reforço e adicionais, com base em sua idade e estado de saúde.
 - Se você tomou as doses iniciais da vacina e ainda não é elegível para tomar a dose de reforço, não será necessário ficar em quarentena se tiver recebido a

dose final da série primária pelo menos duas semanas antes da exposição à pessoa infectada com COVID-19.

- O resultado do seu [teste para detecção de vírus](#) foi positivo para COVID-19 nos 90 dias anteriores e você se recuperou.

Mesmo que você não tenha que fazer a quarentena, é necessário que tome as seguintes medidas:

- Faça o teste pelo menos cinco dias após a última vez que você teve contato com a pessoa infectada com COVID-19. Se o resultado do seu teste for positivo, siga as orientações em [O que fazer em caso de um resultado de teste positivo para a COVID-19 \(wa.gov\)](#).
 - Se o resultado do seu [teste para detecção de vírus](#) foi positivo para COVID-19 nos 90 dias anteriores e você se recuperou, faça um teste de antígeno (não o PCR) pelo menos cinco dias após seu último contato com a pessoa infectada com COVID-19.
- Use uma [máscara bem ajustada](#) por 10 dias quando estiver perto de outras pessoas, tanto em casa quanto em público, após seu último contato próximo com a pessoa infectada com COVID-19 e continue a usá-la mesmo se o resultado do seu teste for negativo para COVID-19 no quinto dia.
- Monitore os sintomas por 10 dias após seu último contato com a pessoa infectada com COVID-19.
- Se você apresentar sintomas, [faça o teste](#) e siga os passos indicados em [Tive contato próximo com alguém que testou positivo para COVID-19 e agora estou doente. O que devo fazer?](#)

Fique em quarentena **em casa** se você:

- Não está vacinado ou não recebeu as doses iniciais da vacina contra a COVID-19; OU
- Não recebeu [todas](#) as doses da vacina contra a COVID-19, incluindo doses de reforço e adicionais, com base em sua idade e estado de saúde.

Além de ficar em quarentena em casa:

- Faça um [teste para detecção](#) de COVID-19 pelo menos cinco dias após a última vez que você teve contato com a pessoa infectada com COVID-19. Se o resultado do seu teste for positivo, siga as orientações em [O que fazer em caso de um resultado de teste positivo para a COVID-19 \(wa.gov\)](#).
- Monitore os sintomas por 10 dias após seu último contato.
 - Caso você apresente quaisquer [sintomas de COVID-19](#): faça isolamento, [faça o teste](#) e siga os passos indicados em [Tive contato próximo com alguém que testou positivo para COVID-19 e agora estou doente. O que devo fazer?](#)

Por quanto tempo devo ficar em quarentena?

Caso você **possa** usar uma máscara bem ajustada ao rosto quando estiver perto de outras pessoas em casa e em público:

Se você puder usar [uma máscara bem ajustada](#), deverá ficar em quarentena em casa por **cinco dias** após seu último contato com a pessoa infectada com COVID-19. Então, por mais **cinco dias** (até o décimo dia), faça o uso constante de máscara quando estiver perto de outras pessoas em casa ou em público. Durante a quarentena, se possível, use uma máscara bem ajustada se estiver perto de outras pessoas em casa. O uso constante de máscara significa que você deve usar uma máscara bem ajustada ao rosto sempre que estiver perto de outros indivíduos, dentro ou fora de casa, bem como não se envolver em atividades com outras pessoas que impossibilitam o uso da máscara, como dormir, comer ou nadar. Não é permitido usar nenhum tipo de alternativa para substituir a máscara, como um protetor facial com pano, durante esses cinco dias adicionais de uso obrigatório da máscara.

- Se o resultado do seu teste for negativo ou se você não puder fazer o teste pelo menos cinco dias após a data que teve contato pela última vez com a pessoa infectada com COVID-19, poderá sair da quarentena desde que não apresente sintomas, mas deverá continuar com o uso da máscara bem ajustada quando estiver perto de outras pessoas em casa e em público até o décimo dia.
- Não [viaje](#) durante o período de cinco dias da quarentena. Faça o teste pelo menos cinco dias após seu último contato próximo e confirme se o resultado do seu teste foi negativo e que você continua sem sintomas antes da sua viagem. Se você não fizer o teste, adie a viagem por 10 dias após seu último contato próximo com a pessoa infectada com COVID-19. Se você precisar viajar antes de completar os 10 dias, use uma máscara bem ajustada durante toda a viagem quando estiver perto de outras pessoas. Caso não possa usar uma máscara, você não deverá viajar durante esse período de 10 dias.
- Não vá a lugares em que você não possa usar máscaras, como restaurantes e algumas academias, e evite comer perto de outras pessoas em casa e no trabalho por 10 dias após seu último contato próximo com a pessoa infectada com COVID-19.
- Se possível, mantenha distância das pessoas com quem você mora, principalmente aquelas que correm um [risco maior](#) de terem sintomas graves da COVID-19, bem como de outros indivíduos fora de sua residência, durante os 10 dias após seu último contato próximo com a pessoa infectada com COVID-19.
- Por pelo menos 10 dias após a data de exposição à pessoa infectada com COVID-19, evite ficar próximo de pessoas [imunossuprimidas ou com alto risco de desenvolver a forma grave da doença](#) e não vá a unidades de assistência médica (incluindo lares de idosos) e outros ambientes de alto risco.
- Pessoas que trabalham em ambientes que têm aglomeração, nos quais o distanciamento físico não é possível devido à natureza do trabalho (por exemplo, depósitos, fábricas e locais em que ocorre o acondicionamento de alimentos e processamento de carne), devem ficar em quarentena (afastadas) por 10 dias após o último contato com a pessoa infectada com COVID-19, mas elas podem seguir as orientações acima de quarentena domiciliar de menor duração se puderem usar uma [máscara bem ajustada](#).
- Pessoas que residem em alojamentos provisórios para trabalhadores devem ficar em quarentena por 10 dias após o último contato com a pessoa infectada com COVID-19.

- Pessoas que vivem ou trabalham em ambientes marítimos comerciais (por exemplo, navios de pesca comercial, cargueiros, navios de cruzeiro) devem fazer quarentena por 10 dias após o último contato com a pessoa infectada com COVID-19. Consulte as [orientações do CDC](#) para obter informações sobre como ficar em quarentena antes de retornar a esses tipos de ambientes.

Caso você **não possa** usar uma máscara bem ajustada ao rosto quando estiver perto de outras pessoas em casa e em público:

Se você não puder usar uma [máscara bem ajustada](#), deverá ficar em quarentena domiciliar por **10 dias** após seu último contato com a pessoa infectada com COVID-19. Não viaje durante os 10 dias da quarentena.

Informações para pessoas que trabalham ou vivem em certos ambientes de convivência comunitária:

As pessoas que vivem ou trabalham em reformatórios, centros de detenção, abrigos para pessoas em situação de rua e alojamentos provisórios devem ficar em quarentena, independentemente do status de vacinação, de terem recebido a dose de reforço ou de terem se recuperado de uma infecção por COVID-19 nos últimos 90 dias.

- As pessoas que se encontram nesses ambientes devem ficar em quarentena por 10 dias após o último contato com a pessoa infectada com COVID-19 e devem fazer o teste pelo menos cinco dias após a data da exposição.
- As pessoas que trabalham, mas não moram nesses ambientes não devem ir ao local de trabalho por 10 dias após o último contato com a pessoa infectada com COVID-19, porém, podem seguir as orientações de quarentena domiciliar acima, dependendo se podem ou não usar uma [máscara bem ajustada](#).

Durante os períodos de grande escassez de funcionários, os reformatórios, centros de detenção, abrigos para pessoas em situação de rua, alojamentos provisórios e locais de trabalho podem considerar reduzir o tempo de isolamento dos colaboradores para garantir a continuidade das operações. A decisão de reduzir o tempo de quarentena nestes ambientes deve ser tomada após consulta com a autoridade sanitária local.

Como saber se fui exposto à COVID-19?

O vírus que causa a COVID-19 se dissemina principalmente entre pessoas em contato próximo, ou seja, a menos de dois metros (ou uma distância equivalente a dois braços estendidos). Uma pessoa infectada com COVID-19 pode espalhar o vírus para outros indivíduos dois dias antes de desenvolver sintomas (ou dois dias antes da data do teste positivo, caso não apresente sintomas) ou até 10 dias depois de ter sintomas (ou 10 dias após a data do teste positivo, caso não apresente sintomas).

Se uma pessoa com COVID-19 fizer o isolamento por cinco dias, além do uso constante de máscara por mais cinco dias após esse isolamento devido à melhora ou desaparecimento dos seus sintomas no 5º dia, os indivíduos expostos à pessoa infectada, entre o 6º e o 10º dia, não serão considerados contatos próximos, desde que a pessoa use uma [máscara bem ajustada ao](#)

[rosto](#). Se a pessoa não estiver usando uma máscara bem ajustada ao rosto, os indivíduos expostos a ela entre o 6º e o 10º dia serão considerados contatos próximos.

Para ser considerado um contato próximo, você teria que estar a menos de dois metros de alguém infectado com COVID-19 por, pelo menos, 15 minutos ou mais durante um período de 24 horas. Algumas pessoas contraem a COVID-19 sem saber como foram expostas. Se uma pessoa infectada com COVID-19 informar ao departamento de saúde pública que recentemente teve contato próximo com você, é possível que entrem em contato para que você [participe de uma entrevista sobre saúde pública](#).

Como eu calculo o meu período de quarentena?

A data da sua exposição à pessoa infectada com COVID-19 durante o período contagioso dela é o dia 0 da sua quarentena. O dia 1 é o primeiro dia completo após seu último contato próximo com a pessoa infectada com COVID-19.

O que fazer durante a quarentena

- **Monitore os sintomas.** Procure atendimento médico imediatamente se os seus sintomas piorarem. Se você tiver uma emergência médica e precisar ligar para o 911, informe à equipe de atendimento que você está com sintomas de COVID-19. Se possível, use máscara antes da chegada do serviço de emergência.
- **Mantenha distância de outras pessoas**, inclusive aquelas que moram com você, e de animais domésticos, na medida do possível. Fique em um quarto separado e use um banheiro pessoal, se possível. Se você precisar cuidar de uma pessoa da família ou de um animal, use máscara e lave as mãos antes e depois de interagir com eles. Mais informações sobre [COVID-19 e animais](#) estão disponíveis neste link.
- **Use uma [máscara bem ajustada ao rosto](#)** quando estiver perto de outras pessoas e antes de entrar em um consultório médico. Caso você não possa usar uma máscara bem ajustada ao rosto, as pessoas da sua casa não deverão permanecer no mesmo ambiente que você e, se precisarem entrar em seu quarto, deverão usar uma máscara bem ajustada ou um respirador caseiro.
- **Tome providências para [melhorar a ventilação da casa](#)**, se possível.
- **Não compartilhe itens pessoais**, incluindo pratos, copos, xícaras, talheres, toalhas ou roupas de cama, com as pessoas ou animais de estimação de sua casa.

Participe da entrevista sobre saúde pública

Se uma pessoa infectada com COVID-19 informar ao departamento de saúde pública que recentemente teve contato próximo com você, é possível que você receba uma mensagem de texto ou um telefonema de alguém do departamento. O entrevistador o ajudará a entender o que deve ser feito e o tipo de suporte que está disponível. O entrevistador não dirá quem forneceu seu nome. Se você acabar adoecendo, ele solicitará os nomes e as informações de contato das pessoas com quem você teve contato próximo recentemente para notificá-las sobre a exposição. O entrevistador não mencionará seu nome aos seus contatos próximos.

Tive contato próximo com alguém que testou positivo para COVID-19 e agora estou doente. O que devo fazer?

Caso você tenha sido exposto ao vírus e desenvolva [sintomas](#) (mesmo que leves), você deverá ficar em casa, manter distância de outras pessoas e fazer um [teste para detecção](#) de COVID-19, independentemente do seu status de vacinação. Entre em contato com seu provedor de assistência médica para fazer um teste. Informe que você foi exposto a uma pessoa infectada com COVID-19 e que agora está doente.

- Se você fizer um teste de antígeno e o resultado for negativo, seu provedor de assistência médica poderá recomendar um teste confirmatório.
- Ao fazer um [autoteste](#), siga as instruções de uso do produto.

Use uma [máscara bem ajustada](#) caso tenha que frequentar um ambiente com outras pessoas, seja dentro ou fora de sua residência. Outras pessoas fora do seu convívio familiar devem usar máscara ou um respirador caseiro caso tenham que ficar perto de você. Caso seus sintomas piorem ou você desenvolva novos sintomas, consulte o seu provedor de assistência médica.

Caso você não tenha acesso à assistência médica: vários locais oferecem testes gratuitos ou de baixo custo, independentemente do seu status de imigração. Consulte as [Perguntas frequentes sobre o teste do Department of Health \(Departamento de Saúde\)](#) ou ligue para a [Linha direta de informações sobre a COVID-19 do estado de Washington](#). Ligue para 1-800-525-0127 e pressione #. O atendimento está disponível em diferentes idiomas.

Se você for considerado um contato próximo e desenvolver sintomas, faça o teste e siga as orientações apropriadas:

Resultado do teste após o início dos sintomas	Se o contato próximo:	Se o contato próximo:
	<ul style="list-style-type: none">• recebeu todas as doses da vacina contra a COVID-19, incluindo as doses de reforço e adicionais, com base na idade e estado de saúde;• teve um resultado do teste para detecção de vírus positivo para COVID-19 nos 90 dias anteriores e se recuperou.	<ul style="list-style-type: none">• não foi vacinado ou não recebeu as doses iniciais da vacina;• não recebeu todas as doses da vacina contra a COVID-19, incluindo as doses de reforço e adicionais, com base na idade e estado de saúde.
Resultado positivo ou não fez o teste	Siga as orientações em O que fazer em caso de um resultado de teste positivo para a COVID-19 (wa.gov) . Se você não fizer o teste, deve seguir as mesmas orientações de isolamento e uso de máscara das pessoas que testam positivo.	Siga as orientações em O que fazer em caso de um resultado de teste positivo para a COVID-19 (wa.gov) . Se você não fizer o teste, deve seguir as mesmas orientações de isolamento e uso de máscara das pessoas que testam positivo.
Resultado negativo	Fique em casa até que: <ul style="list-style-type: none">• você esteja sem febre por pelo menos 24 horas sem o uso de medicamentos antitérmicos; E	Volte a fazer quarentena (consulte Tive contato próximo com alguém que testou positivo para COVID-19, mas não estou doente. O que devo fazer?).

	<ul style="list-style-type: none"> • apresente melhora significativa de seus sintomas. <p>Retome as orientações acima sobre uso de máscara, teste e quarentena se você residir ou trabalhar em um ambiente de convivência comunitária (consulte a seção Tive contato próximo com alguém que testou positivo para COVID-19, mas não estou doente. O que devo fazer?).</p>	
--	---	--

Qual é a diferença entre isolamento e quarentena?

- **Isolamento** é o que deve ser feito quando você apresenta sintomas de COVID-19, quando está aguardando o resultado de um teste ou se já tiver um resultado de teste positivo para a COVID-19. Isolamento significa ficar em casa e manter distância de outras pessoas (incluindo aquelas que moram na mesma residência que você) durante o [período](#) recomendado para evitar a disseminação da doença.
- **Quarentena** é o que deve ser feito caso você tenha sido exposto à COVID-19. Quarentena significa ficar em casa e manter distância de outras pessoas durante o [período](#) recomendado, caso você tenha sido infectado pelo vírus e esteja na fase de contágio. A quarentena se torna necessária ao receber um resultado positivo para a COVID-19 ou desenvolver os sintomas da doença.

Mais informações e recursos sobre a COVID-19

Mantenha-se atualizado sobre a [situação atual relacionada à COVID-19 no estado de Washington](#), as [declarações do governador Inslee](#), os [sintomas](#) (somente em inglês), [como ocorre a disseminação da doença](#) (somente em inglês) e [como e quando as pessoas devem fazer o teste](#) (somente em inglês). Consulte as [Perguntas frequentes](#) (somente em inglês) para obter mais informações.

A raça/etnia ou nacionalidade de uma pessoa não a coloca, por si só, em maior risco de contrair COVID-19. No entanto, há dados que revelam que as comunidades formadas por pessoas de cor estão sendo desproporcionalmente afetadas pela COVID-19. Isso se deve aos efeitos do racismo e, em particular, do racismo estrutural, que faz com que alguns grupos tenham menos oportunidades de protegerem a si mesmos e às suas comunidades. [A estigmatização não ajudará a combater a doença](#) (somente em inglês). Compartilhe somente informações precisas para evitar a disseminação de boatos e informações incorretas.

- [Informações do Department of Health do estado de Washington sobre o surto do novo coronavírus 2019 \(COVID-19\)](#) (somente em inglês)
- [Resposta do estado de Washington em relação ao coronavírus \(COVID-19\)](#)
- [Encontre o seu distrito ou departamento de saúde local](#) (somente em inglês)
- [Site do CDC sobre o coronavírus \(COVID-19\)](#)
- [Recursos para minimizar a estigmatização](#) (somente em inglês)

Ainda tem dúvidas sobre a COVID-19? Ligue para a nossa linha direta: **1-800-525-0127**, de segunda a sexta-feira, das 6h às 22h. Ainda tem dúvidas? Ligue para a nossa linha direta de informações sobre a COVID-19: 1-800-525-0127

Segunda-feira: das 6h às 22h; de terça-feira a domingo e feriados estaduais: das 6h às 18h. Para acessar os serviços de interpretação, pressione # quando a ligação for atendida e fale seu idioma. Em caso de dúvidas sobre sua saúde, para saber como fazer o teste de detecção de COVID-19 ou para obter resultados de testes, entre em contato com a sua assistência médica.

Para solicitar este documento em outro formato, ligue para 1-800-525-0127. Pessoas com deficiência auditiva deverão ligar para 711 ([Washington Relay](#)) (somente em inglês) ou enviar um e-mail para civil.rights@doh.wa.gov.